

十保健師からの健康アドバイス

【シリーズ第8弾】メタボリックシンドローム

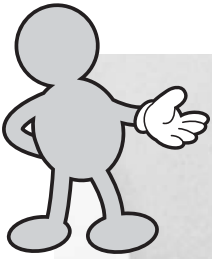
●テーマ／「ちょっと高め」：そんなあなたを狙ってる

このシリーズは、20年度から始まる特定健康診査と特定保健指導を意識して、メタボリックシンドロームに関係する状態（高血圧や高血糖など）やその状態の改善・予防方法を中心にお話させていただきます。

メタボリックシンドロームの怖さは、内臓脂肪型肥満を土台に、血圧・血糖・脂質のひとつひとつの数値はさほど高くないても、それらが重なることによつて血管を傷つけて動脈硬化を悪化させ、脳卒中や心臓病などの怖い病気になる確率が非常に高くなることです。若い年代からメタボリックシンドロームになると、若い年齢で病気になるということにもなりかねません。

メタボリックシンドロームの改善・予防には、食事と運動・禁煙が基本です。今までの生活習慣を変えることは簡単なことではありませんが、少しずつ意識して行動を変えていきましよう。また、今の自分の体を知るためにも健診の受診は大切です。ぜひ健診を受ける機会をつくって、自分の健康管理に役立ててください。

4月から、特定健康診査と特定保健指導が始まります。今までの各種がん検診等の日程が大きく変わる場合もありますので、決まり次第お知らせします。



●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子をあわせもった状態のことをいいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上



高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または/かつ
拡張期血圧85mmHg以上

脂質異常
中性脂肪150mg/dl以上
または/かつ
HDLコレステロール40mg/dl未満

高血糖
空腹時血糖値
110mg/dl以上

今月の担当
北檜山区
垣本 利子です

コリドール交流情報館

「行ってみよう!」となりまち

長万部町
長万部町ポイントガイド

平和祈念館

丸木似里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。「入場は無料」
●場所/高砂町(センター通り) ●時間/午前9時〜午後5時 ●休館日/月曜日 ●問い合わせ先/町民センター 01377・2・53996

八雲町

八雲の温泉再発見

温泉めぐりスタンプラリー開催中!

スタンプが7個たまると：①1施設の入浴料無料②抽選で宿泊券やお食事券、ファミリーネットやくもの農畜産物、小学館オリジナルグッズをプレゼント③抽選にはずれた方の中から再抽選もあり! ●参加施設/温泉ホテル八雲遊楽亭/パシフィック温泉ホテル清龍園/温泉旅館銀婚湯/桜野温泉熊嶺荘/八雲温泉おほ荘/山峡の湯の宿民市温泉/国民宿舎ひらたない荘 ●問い合わせ先/八雲温泉振興協議会(役場商工観光政課内) 01377・62・21111

八雲町熊石地域

ひらたない温泉あわびの湯

「あわび」にこだわったユニークな施設「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、皮膚病などに効果があると言われていています。ぜひご利用ください。 ●営業時間/午前11時〜午後9時(年中無休) ●入浴料/大人450円/小人200円 ●問い合わせ先/国民宿舎ひらたない荘 013998・2・3330

今金町

大好評発売中

純米吟醸酒今金・特別本醸造酒万太郎
米処、今金生まれの「吟風」を55%まで研

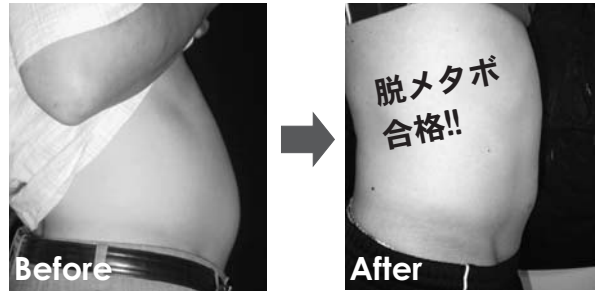
	目標	結果	判定
体重	65kg	69.9kg	×
腹囲	80cm	79.6cm	○
生活習慣	①3食食べる ②糖質の低いビール350ml缶1本 ③野菜中心のおかずを食べる ④週に4回、30分の運動	①3食きちんと食べている。 ②晩酌をしなくなった。飲み会は飲む。 ③特に夜は野菜中心。 ④今はスキーを滑っている。以前よりは動く量が増えている。	○

メタボレンジャーKJが脱メタボを目指してもう半年、今回が結果発表です。彼は無事に脱メタボになったのでしょうか？

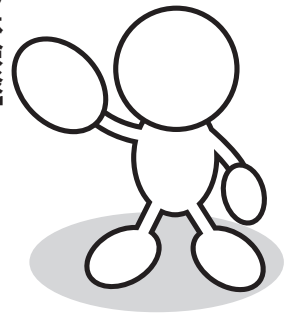
【最終回】脱メタボへの道!!

メタボレンジャーの結果発表

【最終結果】
生活習慣は改善されたのですが、目標達成はできず、残念。でも、腹囲が85cmを切りメタボから脱出したため、**脱メタボは『合格』です。**停滞期はありませんが、リバウンドなくダイエットでき、特に腹囲の結果は見事です！
厳しい？食事制限と難しい運動習慣の確立、よくぞ頑張ってくれました。長い間お疲れ様でした、KJ。



	8月8日(初回)	2月6日(最終回)	結果
体重	73.7kg	69.9kg	-3.8kg
腹囲	88.3cm	79.6cm	-8.7cm
体脂肪	23.3%	21.6%	-1.7%



【KJの体験談】

ダイエットの難しさ(特に継続する大変さ)を実感しました。長期間のダイエットは、やる気や勢いがだんだんなくなるので、後半は行動が結びつかず、難しかったです。でも月に1度でも計測日があると緊張感が出るので、誰かに測ってもらうことはいいことだと思ふ。今後も自分なりに継続していきます。

今回は脱メタボとして、特に内臓脂肪を減らすことを目的に半年間ダイエットを実践していただきました。今回保健師・栄養士が実施してきたことは「声をかける」こと、すなわち「いかに意識してもらうか」でした。声をかけることは本人の意識付けにつながり、行動面での変化(改善)に結びつきやすかったのではないかと思ふます。意識することは、行動が変わらないまでも、食事や運動等に気をつけるようになります。その小さな行動の変化の積み重ねが、結果として現れたのではないかと思ふます。何事も意識して継続していくことが大切なのだ、改めて思った半年でした。

磨し、清流日本一の「後志利別川」の伏流水を仕込み水として使用したこだわりの一品です。芳醇な香りと酒の旨味がお口の中に広がる今金の地酒を一度お召し上がりください。●価格/純米吟醸酒 今金720ml 1,650円、1.8ℓ 2,650円/特別本醸造酒 万太郎720ml 1,350円、1.8ℓ 2,350円●販売先/今金町内の各酒販店●問い合わせ先/今金地酒の会(今金観光協会内) ■01377・822・3561

せたな町北檜山区

この時期だけの 純米生原酒「よつひ」

昨年の新米、北檜山産のきらら397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ!期間限定の「生」の味をお楽しみください。●価格/純米生原酒720ml 1,500円、原酒720ml 1,500円、特別純米酒720ml 1,500円●販売先/温泉ホテルきたひやま、区内各酒販店●問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま ■01377・844・4120

せたな町瀬棚区

純米酒「吟子物語」好評発売中!

新米(アイガモ農法による有機米)で醸造した純米酒「吟子物語」が好評発売中です。現在は、加熱処理をしていない生々バーションが発売中ですので、この機会にぜひご賞味ください。地方発送も承りますので、お土産や贈答にも、ぜひご利用ください。●販売価格1.8ℓ 2,500円、720ml 1,200円●問い合わせ先/せたな町酒販会(事務局 せたな町商工会瀬棚支所内) ■01377・873・3435

せたな町大成区

国民宿舎「あわび山荘」

貝取漁港の雄大な自然にひっそりと抱かれてる「あわび山荘」。4月20日まで湯治特別割引プラン「せたな町民宿泊還元プラン」などもありますので、ぜひご利用ください。●場所/せたな町大成区貝取調●宿泊料/大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(寝具のご利用のみ)●問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 ■01398・4・5522



新年恒例!! 稽古始めと餅つきで… (北檜山区)

北檜山剣道連盟による“稽古始め” 1/19

北檜山剣道連盟(伊関寿之会長)恒例の稽古始めが1月19日(土)、せたな警察署の柔剣道場で行われました。中宿先生(四段)の指導のもと参加した小中学生20名は、気合の入った掛け声を上げ、激しく竹刀をぶつけ合いました。稽古の後には、竹刀を杵に替えて餅つきを行い、今年1年の活躍に向け気持ちを新たにしました。

2チームが全道大会へ

檜山子どもかるた大会で活躍 1/20

1月20日(日)、檜山地域子ども会育成連絡協議会主催「檜山子連子どもかるた大会」が、厚沢部町総合体育館で開かれ、せたな町代表チームが上位入賞を果たしました。大会結果は次のとおりで、小学生・中学生の部に入賞した2チームは、2月24日行われる全道大会へ出場します。

部 門	成 績	チ ャ ム / 選 手
ジュニアの部	優 勝	せたなA (北檜山) / 工藤遙、川口拓磨、三浦琢斗
小学生の部	第3位	せたなC (丹羽) / 竹内さくら、佐鯉梨菜、元島望、長沼琴美
中学生の部	準優勝	せたなB (若松) / 伊藤匠平、日置いくみ、坂井祐也、平田亜紀



いつまでもお元気で長生きしてください (大成区)

大成保育園児が慰問しました! 1/24

1月24日(木)、特別養護老人ホーム「大成長生園」では1月生まれの方の「お誕生会」を予定していましたが、そこへかわいい慰問者大成保育園児が到着し、誕生日プレゼントは園児たちの手から渡されました。その後、昨年12月に同保育園のクリスマス会で行われた合唱や、お遊戯を披露されたおじいちゃんおばあちゃんは大喜びでした。最後は「おじいちゃんおばあちゃん元気で長生きしてください」という園児たちからの言葉に涙ぐむ場面も…。本当にこれからもお元気で長生きしてくださいね!

地元の美味しさ、味わってみませんか? (北檜山区)

女性ふれあい消費者交流会 1/26

1月26日(土)、女性ふれあいセンターにおいて北檜山区女性ふれあいグループ連絡協議会(照井昭子代表)による「女性ふれあい消費者交流会」が開かれました。

当日は、消費者20数人を含む74人が参加し、「ゆり根あん入りカボチャ餅」、「血液サラサラたまねぎとそばサラダ」、「牛乳豆腐のチーズケーキ」、「トマトアイスクリーム」など素材をいかしたヘルシーなアイディア料理12品を試食しながら野菜のうまみを引き出す調理のコツなど楽しい会話が弾みました。





雪球にかかる熱いドラマの始まりを告げる（北檜山区）

2008せたなCUP雪合戦大会 1/27

1月27日（日）、2008せたなCUP雪合戦大会（実行委員会主催）が温泉ホテルきたひやま前特設会場で開催されました。第20回昭和新山国際雪合戦の渡島檜山予選会も兼ねた公式な大会で、地元のほか、函館、森、八雲、今金から8チームが出場。

選手たちは壁に身を隠しながら、熱い戦いを繰り広げました。上位3チームが2月23～24日開催の胆振管内壮瞥町で開かれる本大会に出場することになります。

町内外から13チームが参加（北檜山区）

ひそっぷ&道南NOSAIバレーボール大会 2 / 3

2月3日（日）、町民体育館において「ひそっぷ&道南NOSAIバレーボール大会」が開催されました。これは町内北檜山区丹羽で営業しているアイスショップひそっぷが主催する大会で今年で3回目。当日は地元の他、函館、今金から一般11チーム、女子2チームの合計13チームが参加、およそ100人もの選手及び関係者で賑わいました。



	優勝	準優勝	第3位
一般の部	元気ですかあ〜！？ (今金・せたな)	八束クラブ (今金)	LINKS (函館) ジェシカ (今金・せたな)
女子の部	今金中学校 (今金)	Let's begin (今金・せたな)	—



漁師仲間の素晴らしい連携により（瀬棚区）

仲間の漁船乗組員を救助して！ 2/12

2月12日（火）、瀬棚海上保安署において、第三十六福龍丸（船長 古畑 和弘）の船長ほか乗組員一同に対して、瀬棚海上保安署長より感謝状が贈呈されました。2月3日、漁場へ向って航海中だった福龍丸は、仲間の漁船が瀬棚港の沖合で火災延焼との連絡を受け、針路を変更し現場に急行、炎と熱気が包まれている同船から乗組員2名を無事救助し、その顕著な功績を称え感謝状が渡されました。古畑船長は「いつもなら1時間早くに出港している。自分達の船が1番近い場所にいたため、救助することができた。他の船が救助に向っても間に合わなかったと思う。とにかくタイミングがよかった。」と生々しく語ってくれました。

今年の豊漁と海上安全を願って（北檜山区）

初午大漁祈願祭が行われました 2/12

2月12日（月）、北檜山区新成地区で、1年間の豊漁と海上安全を祈願して「初午大漁祈願祭」が行われました。

この「初午（はつうま）」という行事は、天保年間の1810年頃から始まったもので、「白粉」を顔に塗るのが伝統となっています。

今年も昔からの伝統を守り、せたな町長や瀬棚海上保安署長を来賓に迎え、新成母と子の家を会場に、集まった人たち約50人全員が顔に「白粉」を塗り、歌と笑いで1年間の豊漁と海上安全を願いました。





もうすぐ1年生

この春64人が小学校に入学します



●若松小学校 1人

赤堀 桃香 ちゃん(健一)

●玉川小学校 2人

大熊 怜耶 くん(広治)
間宮万由花 ちゃん(真一)

●小倉山小学校 1人

野中 喜智 くん(信成)

●北檜山小学校 29人

関谷 愛都 くん(京子)
小山 隆成 くん(隆幸)
内木 空 くん(健)
小町 悠輔 くん(常己)
丹羽 夏輝 くん(久恵)
池田 魁神 くん(宗弘)
楠本 剛志 くん(芳嗣)
井村 圭 くん(克久)
村田 涼 くん(真一)
近藤 依吹 くん(省世)
川浪 桂祐 くん(祐介)
新保 元暉 くん(雅子)
神野 虹太 くん(喜友)
湯元 臣 くん(則仁)
渡部 悠大 くん(健一)
日置 翼 ちゃん(和彦)

●藤田 実希 ちゃん(京)

河野 涼詩 ちゃん(志麻)

●山崎未矢佳 ちゃん(英人)

黒瀧 翼 ちゃん(強)
青木紗樹里 ちゃん(史)
木村 琴音 ちゃん(一哉)

●大口 愛花 ちゃん(義盛)

徳光 風花 ちゃん(誠一)
吉成 璃桜 ちゃん(亨)

●工藤 成葉 ちゃん(豊)

森 千尋 ちゃん(一)
本井 萌英 ちゃん(賢二)
瀬戸 日陽 ちゃん(光宏)

●鳥歌小学校 2人

佐藤 青依 くん(香)
三浦 綾花 ちゃん(克之)

●瀬棚小学校 20人

古畑成一郎 くん(英規)
西村 康克 くん(昭彦)
倉見 永遠 くん(明美)
神田銀士朗 くん(和浩)
堂端 蓮 くん(幸一)
能戸 海吏 くん(敬史)
丸山 乃貴 くん(明)
三浦 飛翔 くん(剛)

●安藤 佑馬 くん(健次)

高島 悠 くん(英智)

●羽二生一夢 くん(紀行)

八重樫皇太 くん(稔明)
堀川 夢羽 ちゃん(心)

●佐野 優海 ちゃん(龍哉)

浜高 莉音 ちゃん(正明)
佐藤 結衣 ちゃん(隆行)

●平山 遥 ちゃん(史明)

川南 麗奈 ちゃん(哲)
倉見 乙楓 ちゃん(政敏)

●平田内小学校 3人

土橋 風花 ちゃん(克二)
倉見 恵太 くん(秀城)
杉村 瑚都 ちゃん(彰)

●久遠小学校 6人

稲舩 大倭 くん(保)
笹森 深斗 くん(香子)
笹森 聖也 くん(香子)
佐々木怜奈 ちゃん(正人)
須藤 楓花 ちゃん(隆一)
沖崎 優衣 ちゃん(忍)

プリズム

過日、某民放TVで「世界に一つだけの味」と題し、道内の町々で自慢できるものは何があるというところで、せたな町の例が放映され、観た方も多いと思います。番組スタッフが事前に現地に入り、町を歩き交う町民からの聞き取りで編成されたようですが、町の概要が続いて、ベストスリーの味が紹介されました。第三位は、北檜山区の「豚肉」、第二位は瀬棚区某菓子店の「プリン」で、注目の第一位が同じく瀬棚区某菓子店の「シユークリーム」でした。結果を見て、多くの人は順位の差はあれ、ある程度納得されたものと思います。しかし、大成区の銘菓もあり、海の幸が売りの地域としては、夏であればまた違った結果とも思われました。その後、例の豚肉を道外への贈答にと、やはり番組で紹介された精肉店に何ったところ、注文が多く、品切れ状態ということでした。同じく、こだわりプリンもシユークリームもこれまで以上に売れ筋が拵がったことと思われまます。飽食の時代となって、消費者のニーズも多様となり、また安全・安心な食が求められる昨今、生産者のこだわりや創造性、知見力などが一層大切となるようです。年々シャッターを下ろす店舗が見えはじめ、賑わった往事の商店街が偲ばれますが、自慢できる味は勿論、花と緑に彩られた町並み、海・山・川の素晴らしい自然環境をこれまで以上にPRし、活力ある町づくりに結びつけていきたいものです。



白倉悠貴くん(北中3年)全道中体連スキー大会で入賞し今年も全国大会へ



北檜山中学校3年の白倉悠貴くんが、2月3日、石川県白山白峰温泉スキー場で行われた全国中体連スキー大会に出場しました。白倉くんは1月16・17日札幌市で開催された全道中体連スキー大会に出場し、大回転で12位、回転で9位となり、見事2年連続で全国中体連スキー大会への切符を手に入れました。全国大会では惜しくも入賞を逃しましたが、関係者は白倉くんの活躍を大いにたたえていました。



第1回せたな町民スキー大会

2月3日(日)、全町民を対象とした「第1回せたな町民スキー大会」が丹羽スキー場にて行われました。当日は、冬場には珍しいくらいの晴天のもと小学生20名による大会となりました。参加選手は日頃の練習の成果を発揮し、見事全員が完走することとなりました。競技終了後には、観戦した父兄も交え丹羽女性会が作った豚汁を堪能しました。

大回転部門		第1位	第2位	第3位
小学1・2年生	男子	小泉 星太	森岡 泰斗	長岡 礼穂
	女子	本田 空	畠中 瑠香	—
小学3・4年生	男子	赤堀 冴太郎	田中 佑磨	篠田 大地
	女子	撫養 みなみ	横井 千夏	須田 美好
小学5・6年生	男子	井口 徹	前川 夏也	濱中 一真
	女子	横井 茜	—	—

第18回大成区民スキー大会

休日の活動を促進する、ウィークエンド活動促進事業として、大成区体育協会主催の「第18回大成区民スキー大会」が1月26日(土)、大成スキー場で開催されました。当日は、幼児から大人まで約60名が参加し、観客の大きな声援を受けながら速さを競いました。幼児の部の直滑降部門での、ゴールで待つ保護者のもとへ転ばないように滑る姿は、大会全体を和ませ、スピードを競う競技の中にも参加者・関係者全員が楽しむことができた大会になりました。競技終了後には、温かい豚汁を食べ、大成スキー協会による大抽選会が行われ、子どもに負けじと父母の方々も大いに盛り上がっていました。



直滑降部門	第1位	第2位	第3位
幼児	くしびきわたる	しみずさき	ひらさわいちこ

大回転部門		第1位	第2位	第3位
幼児		ひらさわいち	おきざきゆい	ふじやゆうすけ
小学1・2年生	男子	平澤 亮斗	平澤 由揮	中川 尚之
	女子	横田ひかり	水野 紫帆	上野 有紗
小学3・4年生	男子	手塚 大樹	横田 朝陽	上野 拓海
	女子	南谷 美帆	杉村 結香	水野 沙耶
小学5・6年生	男子	渋谷 和寛	久慈 亮	中島 諒平
	女子	横田あかり	中川 志菜	沖崎菜々美 平澤 美優
中学・高校生	男子	大竹 康仁	武藤 伸明	中村太一郎
	女子	杉村 翔子	—	—
一般	男子	清水 孝寿	志和 勝美	高松 利彰
	女子	横田 美代	杉村 信子	栴田美和子

平成19年度 健康づくり講座

男だけの井戸端塾

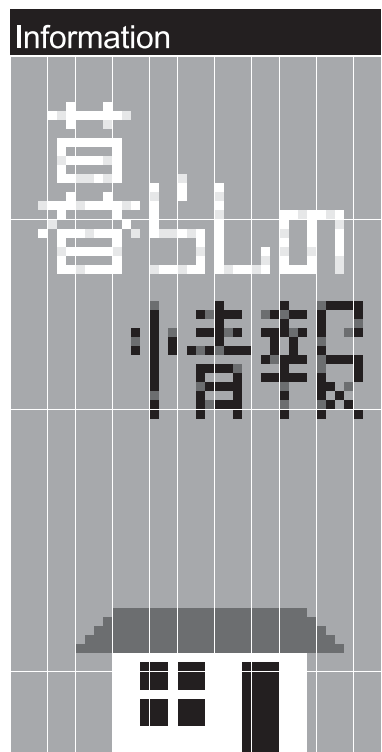
男性を対象に、メタボリックシンドロームを改善するための方法や気をつけなければならない食生活などについて学びます。たくさんのご参加お待ちしております。

- 日 時 / 3月4日(火) 午後6時から
- 会 場 / せたな町民ふれあいプラザ
- 内 容 / ①講和「メタボリックの改善と食生活」
②実技「そばづくり体験会」
- 対 象 / 全町民(主に一般成人男性)
- 参加料 / 500円(そば粉代)

■申込み・問い合わせ先

・教育委員会生涯学習課[原田・松原] ・本庁保健福祉課[垣本・新保]

☎ 0137-84-5111



ご利用ください

北檜山職業相談室での取り扱いについて

雇用保険受給手続から認定・給付まで、ご本人の申し出によりハローワーク八雲で受付ができますのでご利用ください。

ハローワーク函館・北檜山職業相談室への3月の職員派遣日は次のとおりです。大成区の方の管轄は江差出張所です。

●派遣日時

- ・3月18日(火)午後1時～5時
- ・3月19日(水)午前9時～正午

●問合せ 北檜山職業相談室

☎0137・84・5724
☎0137・62・2509

●問合せ ハローワーク江差

☎0139・52・0178

ご利用ください

雇用相談窓口をご利用ください

渡島檜山北部通年雇用促進支援協議会では、4町(八雲町、長万部町、今金町、せたな町)に住民票がある季節勤労者の通年雇用化を促進するため、職業選択などのアドバイスや季節労働者の協議会登録、求人情報提供などを行う「雇用相談窓口」を開設します。

●日時

- ・3月5日(水)午前10時～午後3時
- ・3月19日(水)午前10時～午後3時

●場所/役場産業振興課

☎0137・84・5111

ご利用ください

確定申告が間違っていたとき

確定申告書を提出した後で計算誤りなど申告内容に間違いがあることに気付いた場合は、次の方法で訂正することが出来ます。またうっかりして確定申告することを忘れていた場合は、直ちに申告してください。

●税額を多く申告していた時

確定申告書を提出した後で、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求」をして正しい税額への訂正を求めることが出来ます。請求内容が正当と認められたときは、正しい税額に減額されます。

●税額を少なく申告していた時

確定申告書を提出した後で、税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告」をして正しい税額に修正してください。なお、修正申告によって新たに納める税額は、修正申告書を提出する日(納期限)までに延滞税と併せて納めてください。

●確定申告を忘れていた時

確定申告を忘れていた時

政府広報

平成8年12月以前に旧姓で年金に加入していた方は、ご注意ください

年金記録もれにはさまざまなケースが考えられますが、とりわけ多いのが、平成9年の基礎年金番号導入前に旧姓で年金制度に加入した場合。基礎年金番号に結びつかない年金記録の中には、結婚等により名字を変更していると考えられる記録が多く含まれています。

まずは、次の方法でご自身の年金記録をご確認ください。

- ①社会保険事務所または年金相談センターで
- ②「ねんきん特別便専用ダイヤル」(0570-058-555)で
- ③インターネット(ユーザID・パスワード)で

※社会保険事務所等の所在地、開庁時間やインターネットでの年金記録の照会申込みなどについては、社会保険庁ホームページにてご案内しています。

社会保険庁サイト ▶ <http://www.sia.go.jp/>

広報誌 広告を掲載しませんか？

- 広報誌
 - ①1回 3,500円(縦4.6cm×横8.8cm)
 - ②1回 7,000円(縦4.6cm×横17.6cm)
 - ③1回 7,000円(縦9.9cm×横8.8cm)
 - ④1回 14,000円(縦9.9cm×横17.6cm)

■ホームページ(バナー広告)

1ヶ月 10,000円(動画は不可)
縦60ピクセル×横150ピクセル
画像はGIF形式、容量は4KB以内

広告
募集中

■問い合わせ先/政策調整課広報統計係 ☎0137-84-5111

熊さんラーメン

☎0137-84-6404

北檜山区国道沿い

盛岡冷麺	¥850(税込)
味噌カレーラーメン	¥840(税込)
3月中ご来店の方、ぎょうざ¥480 → ¥450	

●営業時間 AM11:00~PM6:30
●定休日 火曜日(日曜日お休みの場合もあります)

(有料広告)

戸籍の窓口

(1月1日～1月31日届出)



お誕生おめでとう

- 能戸 歩汰くん (慶太) 北檜山
- 山川 翔也くん (知洋) 北檜山
- 佐藤那柚里ちゃん (陽恵) 本町4区
- 竹内 愛結ちゃん (佑輔) 本町6区
- 三浦 妃菜ちゃん (剛) 本町6区

ご結婚おめでとう

- 〔大口 豊さん 都
岡本有香里さん 都
- 〔藤田 統和さん 北檜山
岡本ミチルさん 小川
- 〔阿部 智久さん 西丹羽
熊山 紹子さん 釧路市
- 〔片桐 拓さん 丹羽
菊地 絵里さん 札幌市
- 〔林 亮輔さん 豊岡
金谷美紗子さん 豊岡
- 〔山本 貴史さん 北檜山
稲船 明子さん 本町3区

おくやみ申し上げます

- 新保 春野さん (93歳) 北檜山
- 宮本福太郎さん (82歳) 北檜山
- 金本 静子さん (84歳) 北檜山
- 安藤 ソノさん (85歳) 北檜山
- 神野 キヨさん (84歳) 徳島
- 辻 トヨ子さん (89歳) 豊岡
- 阿部 正雄さん (94歳) 豊岡
- 秋田 辰雄さん (77歳) 若松
- 横山 光男さん (79歳) 西丹羽
- 帰山 達男さん (70歳) 丹羽
- 横山 國城さん (91歳) 花歌
- 石橋末太郎さん (100歳) 都

この欄に掲載をしている方は、本人またはご家族の了解を得ています。

人口と世帯

1月末現在 (前月比)	
人口	10,470人 (-9)
男	4,942人 (-7)
女	5,528人 (-2)
世帯	4,677世帯 (-2)

確定申告をしなければならぬのに、確定申告することを忘れていたときは、直ちに申告をしてください。確定申告期限を過ぎてからの申告を「期限後申告」といいます。期限後申告をしたり、申告をしないために税務署から決定を受けたらすると、加算税が賦課される場合があります。なお、期限後申告によって納める税額は、申告書を提出する日(納期限)までに延滞税と併せて納めてください。

■0137・63・2148

問合せ
八雲税務署電話相談センター

看護師免許をお持ちの方へ ナースセンターに登録しませんか？

北海道ナースセンターとは、北海道からの委託により開設している看護職員無料紹介所で、厚生労働大臣の許可を得ています。就職先を探している看護職と看護職員を雇用したいと考えている施設にそれぞれ登録していただき、職業紹介を進めています。(登録・職業紹介はすべて無料です。)

また、看護師免許をお持ちで「これからまた仕事にきたい」と考えているけれど、ブランクが長い、今まで経験のない施設への就職を考えているなどの不安から一歩踏み出せないでいる

方々を応援する「再就業のための体験研修」も実施しています。お気軽にご相談・ご利用ください。

問合せ
社団法人 北海道看護協会 北海道ナースセンター
■011・863・6794

お詫び

広報せたな2月号で、次のとおり誤りがありました。

10ページの寺島三姉妹民謡公演欄に「寺島真里枝絵さん」とあるのは「寺島真里絵さん」の誤りでしたのでお詫びして訂正させていただきます。

年金係からのお知らせ

「ねんきん特別便」が届いたら・・・

先月も「ねんきん特別便」についてお知らせしましたが、皆さんもテレビ等で何度も耳にしていることと思います。

この年金記録のお知らせが現在お手元に届いている方は、年金記録が漏れている可能性が高い方です。この用紙に書いてある内容を確認、わからないことがあれば、どのようなことでも結構なので函館社会保険事務所または役場担当者にお問い合わせ、必ず確認し返送してください。

年金のことでわからないことがあれば、この「ねんきん特別便」に限らず、どのようなことでも結構なので、まず役場担当者にお気軽にご相談下さい。



- 問い合わせ先/函館社会保険事務所 ■0138-56-1161
- ・本庁町民児童課戸籍年金係 [担当/栗城] ■0137-84-5111 (内線1137)
- ・瀬棚総合支所総務課戸籍年金係 [担当/浜登] ■0137-87-3311 (内線3114)
- ・大成総合支所町民福祉課戸籍年金係 [担当/栄田] ■01398-4-5511 (内線2158)



2月9日(土)、北海道大成高等学校閉校記念式典が大成農漁村センターで開かれ、在校生である4名の生徒と教職員、同窓生や、地域住民ら264人が出席し、定時制教育時代からの長い歴史に別れを告げました。平成18年度から大成中学校生徒へと受け継がれた「久遠神楽」がはじまりと皆、万感の思いで見守り、最後の卒業生となる生徒がこの日のために練習を重ねた、郷土芸能の浮島竜神太鼓の披露ではその力強さに会場には笑顔があふれました。

生徒会長を務めた杉村茉莉さんは少ない人数でも協力すれば大きなことができること、地域に支えられてきたことへの深い感謝を示し「ありがとう大成高校」と涙ながらに惜別の言葉を述べました。

思い返せば今から25年前、この場所で大成高等学校定時制課程閉課式が行われ、当時は町民の誰もが将来を期待し希望に溢れていました。

しかし、少子化の波が押し



寄せ閉校の運びとなりましたが、時代の変遷と共に常に地域と歩み、学ぶという姿勢と心を育んだ大成高等学校は、この先かわらずに人々の心に残ることでしよう。

式典の最後には参加者全員で校歌を斉唱、数々の思い出が刻まれた校舎との別れを惜しみ、輝かしい59年間の歴史に終止符がうたれました。

編集後記

▼今回は、大成高校の閉校を特集してみました。掲載にあたってインタビュアーに快くご協力頂いた皆さん、閉校記念式典を控えて多忙な中、写真や資料の提供など全面的にご協力頂いた大成高校の関係者の皆さんどうもありがとうございました。▼2ページで紹介した、大成高校の名称の変遷。高校の沿革によると、昭和26年に北海道立北海道北檜山高等学校久遠分校、昭和27年には北海道立北海道東瀬棚高等学校久遠分校と名称が変わっていましたが、北檜山高等学校から東瀬棚高等学校に変わっているのを見て順番が逆ではないかと思いましたが、北檜山町史などを調べてみました。その結果、間違いのないことを確認し、安心して掲載しました。何か疑問に思ったことがあれば頼りになるのは「町史」ということを改めて実感。大成高校をはじめ、各小中学校についても、各町史に詳しく載っています。町史は役場・両総合支所でお得なセット販売もしていますので、是非ご利用ください。▼「2007年の日本の広告費」によるとネット広告費が大きく伸び、雑誌を抜いて、テレビ、新聞に次ぐ規模となったそうです。せたな町でも昨年度から広報誌とホームページで有料広告を行い、昨年度は、広報誌206、5000円、ホームページ170、0000円の掲載を頂き、今年度も総額では広報誌の方が多い見通しです。広告については随時募集していますので、お気軽にご利用頂きますようお願いいたします。(乾)